オーブンレンジ 家庭用

アール イー エス シー
形名 **RE-S15C**

COOKBOOK

クックブック（取扱説明編／料理編）

マカロニグラタン　22ページ

トースト　16ページ

スポンジケーキ　24ページ

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

●**ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。**

●このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともに、いつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。

（　ページ）の数字は、主な説明のあるページを示しています。

こんな機能があります

電源オートオフ機能 （11ページ）

ドアを開けると電源が入ります。
ドアを閉めると１分後、自動的に電源が切れます。

庫内灯について （8ページ）

工場出荷時は「消灯」に設定しています。

加熱中に点灯させたいときは 庫内灯 を押します。

お知らせ音を消すとき

▶
▶
設定完了

『ピピッ』と鳴るまで レンジ を**4秒間**押して とりけし を押します。

※電源プラグを抜いても設定された状態を保ちますが、
　エラー時の音(ピピピピピ)を消すことはできません。

お知らせ音を鳴らすとき

『ピッ』と鳴るまで レンジ を**4秒間**押して とりけし を押します。

付属品 (各1)

庫内の包装材を取り出し、付属品の確認をしてください。
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

- **回転網**

常に庫内にセットしておきます。

- **丸皿**

落としたり、ぶつけたりしないでください。

裏面に3つの凹部がありますが、生産工程上のものでご使用に差し支えありません。

- **クックブック**(取扱説明編／料理編)
- **保証書**

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

※付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。

もくじ

料理編　ページ

材料表の分量の表記は、
1カップ=200mL、
大さじ1=15mL、
小さじ1=5mLを使用しています。
(1mL=1cc)

カタログ等で表記している
自動メニュー数とは、
1 サックリ解凍 · 全解凍
2 冷凍ごはん　3 牛乳 · 酒
4 トースト　5 フライあたため
6 コンビニメニュー
計8メニューです。

取扱説明編　ページ

安全上のご注意 必ずお守りください(1)

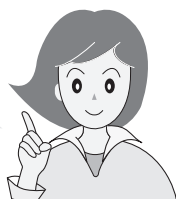
お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を防止するため、お守りいただくことを説明しています。

■表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠注意	「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の表示で区分しています。

	してはいけない**禁止**内容です。
	必ずしなければならない**強制**内容です。

⚠ 危険

高圧部品に触らない

●**吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
(感電・けが・故障の原因)

●**自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
(感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。31ページ

⚠ 警告

食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
手動加熱表(目安時間)26ページ

特に注意する食品

●**少量のもの**
●**水分の少ないもの**
パン・焼きいもなど
●**高温になりやすいもの**
あんまんなど
●**油が付いたもの**
バター付きパン・フライものなど
●**油脂分の多いもの**
牛乳・生クリームなど

飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると**突然の沸騰により、飛び散り・やけど**のおそれがあります。

自動のあたため加熱は使わない

●**水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。**

●**自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で**15ページ
●**低めの広口容器を使う**
●**加熱前・加熱後にかき混ぜる**
●**乳幼児のミルクは、仕上がり温度を確認する**

加熱をしすぎたとき

そのまま1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

子供だけで使わせない

●**幼児の手の届く所で使わない**
(感電・やけど・けがの原因)

コンセントは単独で使う

●**定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う**
(他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)

アースを確実に取り付ける

アース線接続 (故障や漏電のときに、感電のおそれ)

アース端子付きコンセントがある場合

アース専用端子
15mm

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合

販売店、または最寄りの電気工事店にご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

アース棒　90cm以上

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、**必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。**

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房
- 土間・コンクリート床
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所
- 水滴の飛び散る所
- 地下室のように結露が起きやすい所

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm²以上のものをご使用ください。

熱に弱いものを近付けない

●**たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない**
(変形・変色・反りの原因)
●**スプレー缶を近付けない**
(引火や破裂の原因)

異常・故障時には、直ちに使用を中止する

●**すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する**
(発煙・発火・感電・けがのおそれ)
- **コードやプラグが異常に熱くなる。**
- **自動的に切れないときがある。**
- **コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。**
- **スタート操作しても加熱しない。**
- **ドアに著しいガタがある。**
- **触れるとピリピリと電気を感じる。**
- **ドアや庫内に著しい変形がある。**
- **その他の異常や故障がある。**

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない 定期的にほこりを取り除く

●**ゆるんだコンセントは使わない**
●**傷んだ電源プラグやコードは使わない**
●**傷付けたり、変形させない**
(加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)

●**電源プラグは、根元まで確実に差し込む**　(発火の原因)
●**定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る**
(ほこりがたまると、火災の原因)

プラグを抜く

●**お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう また、濡れた手で抜き差ししない**
(感電・やけど・けがの原因)

安全上のご注意 必ずお守りください(2)

⚠注意

卵(殻付き卵やゆで卵)をレンジ加熱しない

●ゆで卵(おでんの卵など)の加熱や密閉容器など完全に密閉されたものはレンジ加熱しない
(爆発し、大変危険)
また、その衝撃によって、**食器や丸皿が割れる**ことがあります。

※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

庫内が汚れた状態で加熱しない

●庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない (発火・発煙・さびの原因)
お手入れ 27ページ

調理以外に使わない カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

●過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わない

高温部分に触らない

●加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)に触らない
(やけどの原因)
※食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

●ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。

電源プラグは正しく扱う

●電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
(断線やスパークして、発火の原因)

●長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に食品・容器を確認する

●膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる

●ビン・密封容器の栓やフタをはずす
(殻や容器が破裂して、やけどやけがの原因)

●加熱に合った容器を使う 10ページ

●金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない。

※本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

●鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない
(火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

●回転網の上に汁や油分が落ちそうなもの(バター付きトーストなど)は焼かない
(発火の原因)

調理後の庫内やドアに水をかけない

●丸皿に衝撃を加えたり急冷したり、使用中のドアにも水をかけない
(割れるおそれ)

庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

●次の処置をしてください

1.ドアを閉めたまま、とりけし を押す。
2.電源プラグを抜く。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。

●鎮火しない場合は、水か消火器で消火する

●そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください

ドアを傷めない、物を挟まない

●庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない
(電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)

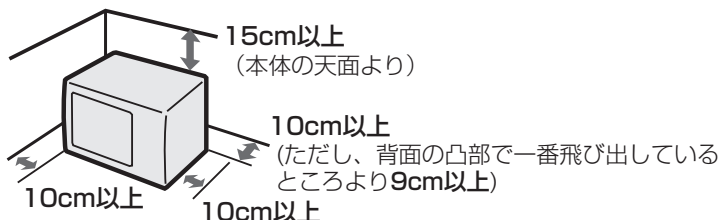
●ドアやハンドルに無理な力を加えない
(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

安全な場所に設置する

●丈夫で安定した水平な場所に置く (騒音や振動、ガタ付きの原因)

●天面・側面は、下記の離隔距離以上の空間を設ける。製品の周りにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。(過熱による変形・発火や故障の原因)

この製品は「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

消防法　基準適合

上記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

- 壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。**製品に貼らない**
- 窓ガラスがある場合は、排気口 (8ページ) と20cm以上離します。
(それでも温度差によって割れる場合あり)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

●製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する (感電・電波漏れの原因)
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。

●電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まない (火災・感電・ショートの原因)

●吸気口・排気口 (8ページ) **をふさがない** (過熱による発火や故障のおそれ)

●蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない (感電・漏電の原因)

●製品の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない

お願い

- **テレビ、ラジオから4m以上離す。**(雑音や画像が乱れる原因)
- **製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

各部のなまえ

操作部

お買いあげの機種によっては、本書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

SHARP

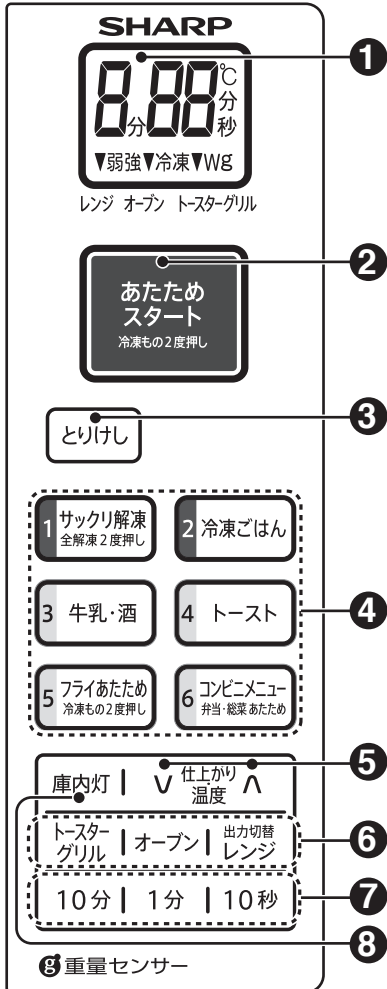
8.88 ℃ 分 秒 分
▼弱強▼冷凍▼Wg
レンジ オーブン トースターグリル

あたため スタート 冷凍もの２度押し

とりけし

1 サックリ解凍 全解凍２度押し
2 冷凍ごはん
3 牛乳・酒
4 トースト
5 フライあたため 冷凍もの２度押し
6 コンビニメニュー 弁当・総菜あたため

庫内灯 | ∨ 仕上がり 温度 ∧
トースター グリル | オーブン | 出力切替 レンジ
10分 | 1分 | 10秒

g 重量センサー

❶ **表示部**　説明のためすべてを表示しています。バックライトは点灯しません。
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示。
※10分を超える表示は、「秒」表示をしません。

❷ レンジ加熱を自動でするときに。(12ページ)
また、他の加熱のスタートキーとして使います。

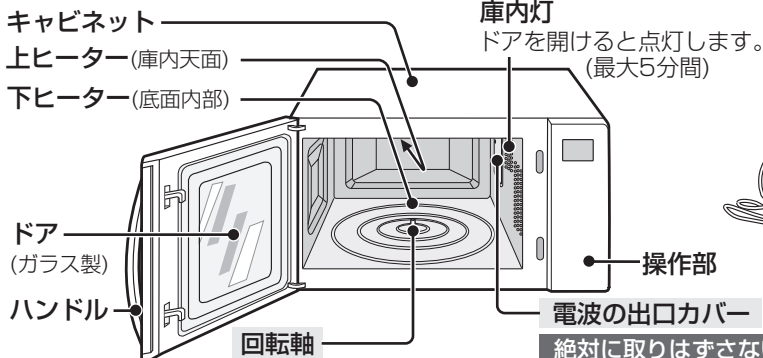
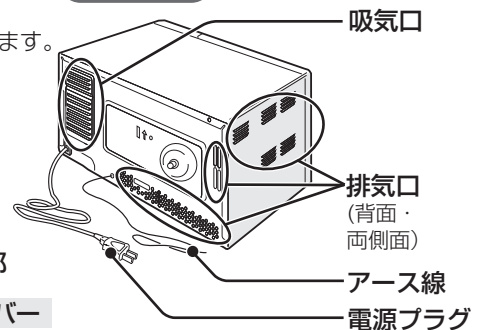
❸ 途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。
(加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。
再スタートはドアを閉め、**スタート** を押します)

❹ **自動加熱キー**(メニュー番号1～6) (14～17ページ)
押すとスタートします。
加熱途中で残り時間を表示します。

❺ **仕上がり・温度キー**
(∧ 強め/上がる)(∨ 弱め/下がる)「強」または「弱」を表示。
自動加熱の仕上がり調節や **オーブン** の温度設定に。

❻ **手動加熱キー** (18～20ページ)
- ご自分で加熱温度・時間を合わせるときに。
- 発酵は、**オーブン** を使い、**温度キー**で40℃に合わせます。

❼ **時間合わせキー**　手動加熱の時間合わせに。

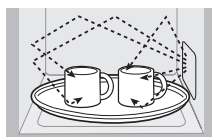
❽ **庫内灯キー**　※発酵時は、押しても点灯しません。
加熱中の庫内灯を点灯、または消灯させるときに。
工場出荷時は「消灯」に設定しています。

回転網をセットします。左右どちらにも回転します。

調理のときのお願い

加熱の種類とご注意

■ レンジ加熱

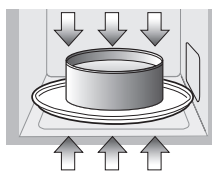
電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。

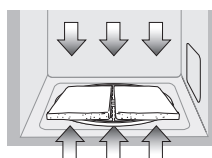
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

- **金串などの金属容器は、絶対に使用しない**　火花が出て、製品を傷めます。アルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載通りにお使いください。

- **レトルト食品や缶詰は、移し替える**
  アルミなど金属製の容器では、火花が出て本体を傷めたりします。

- **小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる**
  少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

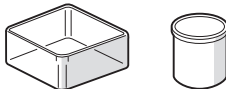
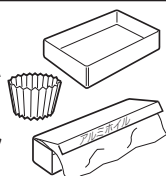
■ オーブン加熱

上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

■トースターグリル加熱

上下のヒーターからの強い熱で焼き上げます。

- **ラップやプラスチック容器を使わない**
  溶けたり、発火するので使えません。

- **できあがったら、すぐに取り出す**
  余熱で焼きすぎになることがあります。

■ 組み合わせ加熱

レンジ加熱とトースターグリル加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。
(手動加熱で設定はできません) 5 フライあたため の加熱方法です。

自動加熱のとき

- **加熱が足りないときは、手動加熱を使う**
  様子を見ながら加熱を追加してください。自動加熱を使うと食品が焦げたり、発火することがあります。

- **繰り返して作るときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱する**
  庫内や付属品が熱い場合は、うまく仕上がらないことがあります。

- **記載の材料・分量を守る**
  この製品に合わせた内容を記載しています。材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

すべての加熱において

- **換気をしながら調理する**
  煙が多く出る場合があります。

- **付属品・容器は、加熱に合ったものを使う**
  各操作のページに記載している加熱の種類を参考に確認してください。「**使える容器・使えない容器**」10ページ

- **市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは、様子を見ながら調理する**
  市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。本書、料理編の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。

- **加熱中のドアの開閉は、なるべくしない**
  熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

使える容器・使えない容器

	容器の種類	レンジ	組み合わせ	オーブン・トースターグリル
ガラス	耐熱性のある容器	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。		
ガラス	耐熱性のない容器	× ●強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども使えません。		
プラスチック	耐熱140℃以上の容器 電子レンジ加熱用の表示があるもの フタは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。	○ **●ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため、使えません。** ●時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。	× ●変形したり、焦げたりします。	
プラスチック	耐熱140℃未満の容器(発泡トレーなど)	× ●スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなどは電波で変質します。		
陶磁器・漆器など	陶器・磁器	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。		
陶磁器・漆器など	漆器・竹製品・木・紙	× ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 ●キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、本書で記載している使いかたであれば、使えます。		
金属	アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器 アルミホイル	× ●火花が出るので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。(酒のかん・解凍など)		○
その他	耐熱140℃以上のラップ	○ ●ただし、油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	×	
その他	オーブン用クッキングペーパー・硫酸紙	○ ●ただし、庫内壁面に接触させると焦げることがあります。パッケージに記載の耐熱温度をお読みください。		
その他	特殊な形をした容器	× ●とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。		

○ 使えます。 × 使えません。

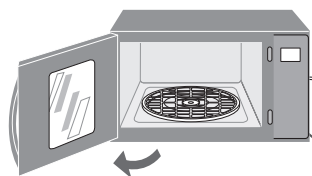
お願い ここに記載のない容器の使いかたについては、容器の製造メーカーにお問い合わせください。

ご使用前に

接触禁止

加熱中や加熱後しばらくは、庫内・ドアに触らない

【やけどの原因】

電源を入れる

電源プラグを差し込み、ドアを開ける

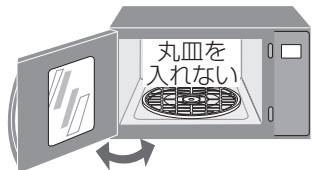
電源が入ると表示

●ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)

●次の場合は、電源が切れません。
- ・ドアが開いている
- ・「0」以外を表示している
- ・ファンが回転している
  (加熱終了後最大3分間)
- ・庫内が高温のとき
  (加熱終了後最大10分間)

カラ焼きをする

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために、おこなってください。(煙やにおいが出ます)

準備

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しながらおこないます

ドアを開閉して電源を入れる

●煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。
●カラ焼きをしなくても調理できますが、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

1

●初め、170℃を表示

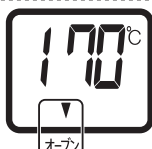
▼は加熱の種類(オーブン)を示しています。

2

200℃に合わせる

3

20分に合わせる

4

●加熱中や加熱後、製品内部を冷やすためにファンが回転します。

加熱

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

カラ焼き終了

●高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。
冷めるときも鳴ることがあります。

あたためる

⚠注意

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 ごはんをあたためる

準備

●使える容器 レンジ 10ページ

●量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

食品と容器の重さで加熱時間が決まります

●食品量に比べ、極端に容器が大きい・小さい・重い・軽い容器を使うと上手にできないことがあります。

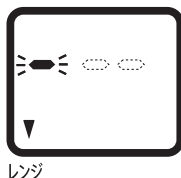
●市販の冷凍お弁当用おかずが入っているカップ容器や食品だけを丸皿にのせて加熱すると、ぬるく仕上がります。

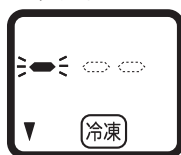
飲み物の加熱には使わないでください

突然沸騰したり、フタをしたままのカップ酒は爆発します。

3 牛乳・酒 で加熱しましょう。 15ページ

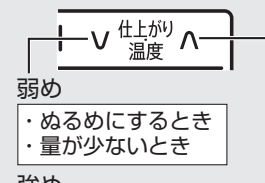
1

ドアを閉めて

●**冷凍もののときは、2度押す**

「冷凍」点灯

●加熱途中で、混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。
再スタートは スタート を押します。

●点滅表示は、進行状態を示します。

●仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

∨ 仕上がり温度 ∧

弱め
・ぬるめにするとき
・量が少ないとき

強め
・あつめにするとき

大切 **食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 13ページ

●加熱途中で残り時間を表示。

加熱

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

●**加熱後のラップはやけどに気を付けて、すぐにはずす。**(食品・容器の変形の原因)
●**高温で使用した後の丸皿にプラスチック容器など熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かない。**
●**市販の調理済み冷凍食品等は、パッケージに記載されている加熱方法を参考に手動で加熱する。**

警告

あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない

【発煙・発火の原因】

レンジ加熱

常温・冷蔵もの

1度押し

ラップをするもの
しっとり仕上げたい場合に

煮物

分量：約100〜400g

カレー・シチュー

分量：約200〜400g

●加熱後、かき混ぜる。

汁物（みそ汁）

分量：1〜3杯（約450mL）

●加熱後、かき混ぜる。

●フライ類のあたため(冷凍ものも含む)は、 5 フライあたため を使うと上手にできます。16ページ

※手動で加熱するときの目安時間 26ページ

ラップをしないもの
水分をとばしぎみにしたい場合に

ごはん

分量：1〜3杯（約450gまで）

●固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

炒め物（焼きそば） ∨（弱め）

分量：約100〜200g

●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。

焼き物（ハンバーグ） ∨（弱め）

分量：1〜4個（約360g）

●表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

揚げ物（天ぷら）

分量：約100〜400g

●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。

※いかは、はじけるので レンジ 200Wで控えめに加熱する。20ページ

焼きとり ∨（弱め）

分量：2〜15本(約380g)

●照りを出すため、あらかじめたれをぬる。

ピラフ・焼きめし

分量：約100〜400g

●加熱後、混ぜる。

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん

分量：約100〜600g

●皿にのせるか容器に入れる。

※ 2 冷凍ごはん でも加熱できます。14ページ

カレー・シチュー

分量：約100〜200g

●浅い容器に入れる。
加熱後、かき混ぜる。

焼き物（ハンバーグ）

分量：1〜4個（約360g）

●加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。

蒸し物（シュウマイ）

分量：5〜12個（約160g）

●両面に水をふりかける。

ピラフ

分量：約100〜400g

●あらかじめよくほぐしておく。

●400gのときは ∧（強め）

里いも・かぼちゃ

分量：約100〜500g

ミックスベジタブル ∨（弱め）

分量：約100〜300g

少量加熱は火花が出ることがあります。

●食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。
写真の食器を参考にしてください。

自動加熱 1～3の操作方法

1 サックリ解凍 全解凍2度押し

レンジ加熱 自動

準備

食器にはのせない

庫内が高温のときは、スタートしません。「U04」を表示します。 29ページ

ドアを閉めて

- 全解凍のときは、2度押す
  「1-2」を表示
- 素材に合わせて、30秒以内に仕上がりキーを押す 下表参照

加熱

加熱終了後
食品を取り出す

■キーの使い分けと1度に解凍できる分量

サックリ解凍（300～500gまで）…必要な分だけ切り分けるとき（全解凍より短時間）

全解凍（100～400gまで）…解凍後、すぐ調理に使うとき（時間をかけてほぐしやすい固さに解凍）

- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは、様子を見ながら レンジ 200Wで解凍します。20ページ
- ゆでて冷凍した野菜の解凍は、 あたため の**2度押し**で加熱します。 12ページ

■素材に合わせて仕上がりキーを使ったり、アルミホイルを巻く。(ひき肉、薄切り肉は、仕上がりキーを押しません)

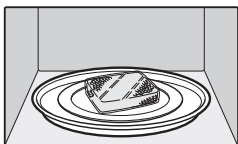
	素材名	サックリ解凍のとき	全解凍のとき
肉類	かたまり肉	仕上がりキー △(強め)	仕上がりキー △(強め)
	とり肉	――	骨付きの場合は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
魚介類	まぐろ(赤身)・えび	さしみの場合は仕上がりキー △ (強め)	仕上がりキー ▽ (弱め) 一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。
	切り身魚	――	

■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜きラップなどで密封する。
- 1回分(200～300g)ずつに分ける。(厚みは3cm以内で)
  サックリ解凍のときは、小分けにする必要はありません。

2 冷凍ごはん

レンジ加熱 自動

準備

ラップに包んだものは、皿にのせる

容器入りは、直接丸皿に置き、食器にはのせません
※フタはいったん
はずして、容器の
上に軽くのせます。

ドアを閉めて

- 容器入りのときは、30秒以内に仕上がりキー △(強め)を押す 「強」点灯

加熱

加熱終了後
食品を取り出す

次ページに続く

■ラップや市販の容器(冷凍からあたためまでできるポリプロピレン製)に入れて冷凍したごはんをあたためるときに使います。

ラップに包んで冷凍したごはん

- 耐熱性の皿にのせて加熱する。(食品量に比べ、極端に容器が大きい・小さい・重い・軽い容器を使うと上手にできないことがあります)
- 1度に100〜600gまで加熱できます。
- 300g以上を冷凍する場合は、1個を150〜200gぐらいに分けて平たく均一にします。

冷凍からあたためまでできる市販のポリプロピレン製容器に入れて冷凍したもの

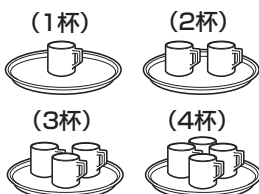
- **フタをいったんはずして容器の上に軽くのせ、直接丸皿にのせて、仕上がりキー ∧ (強め)**を押す。
  ※容器の種類により、フタの耐熱温度が低く「電子レンジ不可」となっているものもありますので耐熱温度が140℃未満のものは、フタをとり、ラップをかけて加熱してください。
- 1度に容器1個（ごはん100〜200gを入れて冷凍したもの）〜2個まで加熱できます。
- 容器の種類や大きさにより、仕上がりが異なる場合があります。加熱が足りない場合は、**レンジ** 500W (20ページ) で加熱を追加してください。
- 高温で使用した後の丸皿にのせると変形するおそれがありますので、粗熱がとれてから容器をのせてください。
  ※手動で加熱するときの目安時間 (26ページ)

3 牛乳・酒

レンジ加熱 自動

準備

ドアを閉めて

3
レンジ

- **酒のかんは、30秒以内に仕上がりキー ∨ (弱め)を押す**「弱」点灯

加熱

加熱終了後 食品を取り出す

- 使える容器 (10ページ)
- 容器に入れる一杯あたりの基準分量を守ってください。(牛乳:200mL、コーヒー:150mL、酒:180mL)
- 容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるものを使い、コップは、**低めの広口容器**を使います。(極端に容器が大きい・小さい・重い・軽い容器を使うと上手にできないことがあります)
  とっくりは、くびれているところより量が上にくるときは、その部分にアルミホイルを巻きます。

- 基準分量よりもかなり少ないときは、**レンジ** 500W (20ページ) で様子を見ながら、あたためます。
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 牛乳・コーヒーは、加熱前の温度によっては、**仕上がりキー**を押してください。
  ※手動で加熱するときの目安時間 (26ページ)

- **必ず、容器に移し替える。**
  ビンのままで加熱するとふき出します。

⚠ 警告

飲み物を加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります

【やけどのおそれ】

加熱しすぎたときは、1〜2分ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

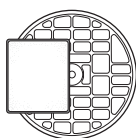
自動加熱　4〜6の操作方法

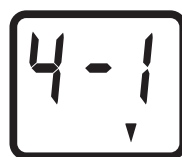
4 トースト

トースターグリル加熱　

準備

直接回転網にのせる

2枚のとき、中央に寄せる。(庫内壁面に触れないように)

1枚のとき、片側に置く。

ドアを閉めて

- 2枚のときは、2度押す
  「4-2」を表示
- 冷凍のときは、30秒以内に仕上がりキー ⩓(強め)を押す 「強」点灯

加熱

加熱終了後
食品を取り出す

- 1度に食パンが2枚まで焼けます。
- パンの種類・大きさ・厚みにより焼けかたが異なるため、様子を見ながら焼いてください。
- 焼き色を調節するときは、**仕上がりキー**を使います。⩓(強め)濃いめ ／ ⩡(弱め)薄め
- ピザトースト、パン類のあたためは、トースターグリルで、様子を見ながら加熱します。(26ページ)

ご注意

- **プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため使わない。**
- **バターをぬった食パンは焼かない。**(バターが庫内底面に落ち、発煙・発火のおそれ)
- **冷凍保存の食パンは、保存状態により焼き色が異なります。**
- **回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。**

5 フライあたため

組み合わせ加熱　

準備

食器にはのせない

ドアを閉めて

5 フライあたため 冷凍もの2度押し

- 冷凍のときは、2度押す
  「冷凍」点灯

加熱

加熱終了後
食品を取り出す

■市販の揚げ調理済みフライやから揚げをあたためるときに使います。

- 1度に100〜300g(1個25〜100g)まで加熱できます。
- 丸皿の中心を避けて並べる。オーブン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。
- クリームコロッケは、中身がはじけることがあるので様子を見ながら加熱してください。

次ページに続く

● 加熱が足りないときは、トースターグリル (18ページ) で様子を見ながら、加熱を追加してください。
● 焦げすぎるときは、加熱途中、**残り時間表示が出てから**、アルミホイルをかぶせます。
加熱スタート直後は、レンジ加熱が入るため、火花が飛び、故障の原因になります。絶対に使わないでください。
● 仕上がりキーは、使えません。
● 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。
※手動で加熱するときの目安時間 (26ページ)

- **プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため使わない。**
- **包装は、必ずはずす。**

6 コンビニメニュー 弁当・総菜あたため

自動

準備

ドアを閉めて

加熱

加熱終了後
食品を取り出す

■**コンビニエンスストアやスーパーなどで売られているレンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当やお総菜をあたためるときに使います。**
● 1度に1人分300～500g(お弁当、丼物、スパゲティ、焼きそば)まで加熱できます。
お総菜(野菜の煮物、焼き物、揚げ物など)は、1～2パック(1パック100～200g)まで。
● 皿や容器に移し替えてあたためる場合は、**あたため** で加熱してください。(12ページ)
● 中身によって出来上がり具合が異なるため、加熱が足りない場合は、**レンジ 500W** (20ページ) で様子を見ながら加熱を追加してください。

- **包装しているラップやフタは、変形したり溶けたりするため、必ずはずす。**
- **加熱中に破裂や発火のおそれのあるものは、取り出しておく。**
(しょうゆ、ソースなどの入った容器・袋、丸ごとのゆで卵、アルミケース)
- **アルミで加工された容器に入ったものやアルミホイルは、使わない。**
(レンジ加熱が入るため、火花が飛び、故障の原因)
- **庫内や丸皿が高温のときは、冷ましてから使う。**

トースターグリル加熱

例 食パンを焼く 5分　　手動

準備

- 使える容器 トースターグリル 10ページ
- 汁や油分が底面に落ちそうな食品は丸皿にのせて加熱します。
- たれ付きメニューをするときは、丸皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)

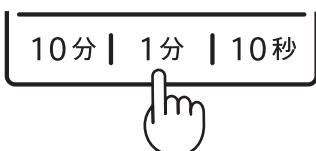
1

ドアを閉めて

トースター グリル

- 秒を表示

2

時間を合わせる

設定範囲
- **20分まで**

5分に合わせるときは
1分 を**5度**押す

3

加熱

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

オーブン加熱（発 酵）

例 ロールパンを焼く 180℃ 18分　手動

予熱をする（予め庫内の温度を上げておく）

準備

1 ドアを閉めて

●初め、170℃を表示

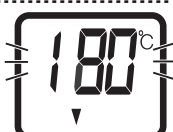
2 温度を合わせる

設定範囲
- ●40℃(発酵のとき)
- ●110℃~200℃まで
  - ・10℃単位

3

予熱

予熱完了

予熱完了音

（予熱保持中は
温度表示が点滅）

- ドアを開けなければ、30分間保温状態を保ちます。
  190℃以上のときは、15分間となります。

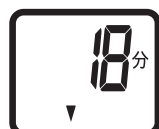
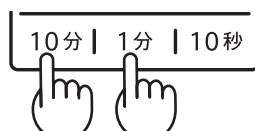
焼き上げる

準備

**食品を入れて
ドアを閉める**

※庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

- 使える容器
  オーブン
  10ページ

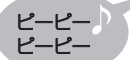
4 時間を合わせる

18分に合わせるときは
10分 を1度、
1分 を8度押す

設定範囲
- ●99分まで

5

加熱

加熱終了

食品を取り出す

予熱をせずに焼く方法

食品を庫内に入れて、上記の操作 1→2→4→5 の順におこなってください。
※加熱終了後に加熱を追加するときにお使いください。

加熱途中に温度変更するとき

加熱中・予熱中……オーブン を押して温度表示になってから**温度キー** ∨ 仕上がり温度 ∧ を押すと変更できます。

発酵の操作方法

丸皿に食品をのせ、庫内に入れてドアを閉める。
上記の操作を参考に 1→2（40℃に設定）→4→5 の順で操作します。
庫内が高温のときは、スタートしません。「U04」を表示します。 29ページ

レンジ加熱

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 おかずをあたためる 500W 1分30秒 手動

準備

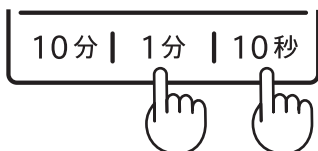
- 使える容器 レンジ 10ページ
- ラップの有無や目安時間は、手動加熱表を参考に。 26ページ
- 2つ以上のときも中央に寄せて置く。

1

ドアを閉めて

- 初め、500Wを表示
  押すごとに500W・200W出力が切り替わります。

2

時間を合わせる

設定範囲
- 500W…………15分まで
- 200W…………99分まで

1分30秒に合わせるときは
1分 を**1度**、10秒 を**3度**押す

3

- 加熱中に レンジ を押すと出力の確認ができます。

加熱

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

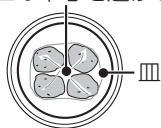
食品を取り出す

野菜をゆでる

ポイント

- **耐熱性の容器や皿にのせ、必ずラップかフタをして加熱します。**
- **材料の大きさはそろえます。**
- **水気を残して加熱します。**(食品の乾燥や脱水を防ぎます)
- **アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。**
- **加熱時間をひかえめに合わせて、様子を見ながら加熱します。**

根菜類　例 じゃがいも

1
- 丸ごと加熱するときは、耐熱性の皿にのせてラップをし、丸皿の中心を避けて置く。

丸ごとゆでるとき

- 切って加熱するときは、大きさをそろえて切り、耐熱容器に入れラップをする。

切ってゆでるとき

2 1個(150ｇ)のとき
レンジ **500W**で、**約3分30秒**に合わせ、スタート を押す。

3 加熱後ラップをしたまま2～3分蒸らし、熱いうちに皮をむく。

レンジ　500W

素材	分量	目安時間
じゃがいも さつまいも	150g	約3分30秒
にんじん※	200g	約4分30秒
だいこん	400g	約7分30秒

※ 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。

葉菜類　例 ほうれん草

1
- 太い根には十文字の切りこみを入れる。
- 葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。

- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分ける。

2 200ｇのとき
レンジ **500W**で、**約2分30秒**に合わせ、スタート を押す。

3 アク抜きと色止めのため、すぐに水に取る。

レンジ　500W

素材	分量	目安時間
ほうれん草	200g	約2分30秒
キャベツ・白菜	200g	約2分30秒
カリフラワー ブロッコリー	200g	約2分30秒
グリーンアスパラガス	100g	約2分
かぼちゃ	400g	約4分20秒

- 根菜類(さつまいもなど)は加熱しすぎないでください。水分がなくなり発煙・発火のおそれがあります。また**少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)を**ゆでるときは、大きめの容器に野菜が浸かるぐらいの水を入れ、フタをして** レンジ **500W**で加熱してください。
  ※にんじん50g(水25mL)のとき **約1分30秒**。
- **加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。**

マカロニグラタン

材料（2人分）

●ホワイトソース
- 薄力粉、バター……各15g
- 牛乳……1カップ
- 塩、こしょう……各少々

●マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)……40g
●えび……100g
●玉ねぎ……1/4個(50g)
Ⓐ
- マッシュルーム(缶詰・薄切り)……25g
- 白ワイン……大さじ1
- バター……10g

●塩、こしょう……各少々
●ピザ用チーズ……40g

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。［レンジ］500Wで**約1分**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味を付ける。
再びフタをせずに［レンジ］500Wで**約4分30秒**に合わせ、［スタート］を押す。
途中、残り時間が**2分30秒**と**1分**のときに取り出して混ぜ、［スタート］を押す。
※加熱途中に取り出す場合は［とりけし］は押さずに、ドアを開けて、加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れ、Ⓐを加えてラップをする。［レンジ］500Wで**約2分40秒**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、出た煮汁は**1**のホワイトソースに混ぜる。

3 **2**にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうとホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に2等分して入れる。
残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 **3**を丸皿に並べ、［レンジ］500Wで**約2分**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、続けて［トースターグリル］で**17～18分**に合わせ、［スタート］を押す。

※2人分を大皿で一度に焼くときも、同じようにします。ただし、焼く前にソースや具が冷めている場合は、フタをせずに丸皿にのせ、［あたため］を押してあたためてから焼いてください。

じゃがいもときのこのグラタン

材料（2人分）

●じゃがいも……1個(150g)
Ⓐ
- しめじ(小房に分ける)……1/2パック(50g)
- 玉ねぎ(みじん切り)……1/4個(50g)
- ピーマン(1cmの角切り)……1個
- ツナ(缶詰・ほぐす)……50g
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々

●ピザ用チーズ……75g

1 じゃがいもは、皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをする。丸皿の中央を避けてのせ、［レンジ］500Wで**約3分30秒**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、皮をむいてつぶす。

2 **1**にⒶとピザ用チーズのうち15gを加えて混ぜ合わせ、薄くバターをぬったグラタン皿に2等分して入れ、残りのピザ用チーズを等分に散らす。

3 **2**を丸皿に並べ、［レンジ］500Wで**約2分**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、続けて［トースターグリル］で**17～18分**に合わせ、［スタート］を押す。

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に加熱します。

●**電子レンジ対応の容器**(ポリプロピレンなど)**入りのもの**
包装されているラップをはずして 丸皿にのせ、パッケージ記載の加熱時間を参考に、［レンジ］ 500Wで様子を見ながら加熱時間を加減してください。
※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

ぶりの照り焼き

材料（2人分）

●ぶり …2切れ(1切れ100g)
●たれ
- しょうゆ…… 大さじ1 1/2
- みりん……………大さじ1
- 酒……………………大さじ1/2

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、途中上下を返しながら約1時間冷蔵室で漬けこむ。

2 丸皿にアルミホイルを敷き､サラダ油を薄くぬって､汁気をきった **1** の裏側を上にして並べる。
[トースターグリル] で**11～12分**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後､取り出して裏返し、再び[トースターグリル] で**6～7分**に合わせ、[スタート]を押す。

鮭とコーンのホイル焼き

材料（2人分）

●じゃがいも…1個(150g)
●生鮭‥2切れ(1切れ80g)
●塩、こしょう………各適量
●サラダ油…………………適量
Ⓐ
- スイートコーン(缶詰・粒状)…40g
- タルタルソース…………30g
- 生クリーム………大さじ1 1/2

●アルミホイル(25cm角) …2枚

1 じゃがいもは5㎜厚さの輪切りにし、耐熱性の皿にのせ、ラップをする。丸皿にのせ、[レンジ] **500W**で**約3分30秒**に合わせ、[スタート]を押す。

2 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オーブン] **190℃**で、[スタート]を押す。

3 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**、塩、こしょうをした生鮭の順にのせ、混ぜ合わせたⒶを等分にかけて包む。

4 丸皿に **3** を並べ、予熱が終われば、丸皿を入れ、**28～30分**に合わせ、[スタート]を押す。

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は18～20ページをご覧ください。

メニュー名	分量	加熱の種類と目安時間	作りかた (mL=cc)
山菜おこわ	もち米 2カップ分	[レンジ] 500Wで 約10分 加熱後、全体を混ぜ [レンジ] 500Wで 約9分	もち米2カップ(340g)は、洗って大きめの耐熱容器に入れ、水気をきった山菜の水煮120gと水300mL、薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々を加え約1時間漬けたのち、ラップをして加熱する。約10分加熱後、取り出して全体を混ぜ、再びラップをして加熱する。
あさりの酒蒸し	2人分	[レンジ] 500Wで 2分30秒～3分	あさり200gは塩水につけて砂出ししたのち、底の平らな耐熱容器に入れて酒大さじ1 2/3 をふり、ラップをして加熱する。
市販の冷凍ピザ	直径 約15cm	[トースターグリル] で 15～16分	包装をはずし、直接丸皿にのせます。 ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。
焼きいも	2本 (1本200g)	[オーブン] 190℃で 50～55分	さつまいもは､洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた丸皿に並べる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加熱してください。
もち	4個 (1個50g)	[トースターグリル] で 13～14分	丸皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、もちを中央を避けて並べる。 ※焼き色は付きにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子を見ながら加熱してください。

型抜きクッキー

手動 オーブン

付属品

材料（約21個分）

- ●バター……35g
- ●砂糖……30g
- ●溶き卵……大さじ1
- ●バニラエッセンス……少々
- ●薄力粉……70g

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、溶き卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

2 1に薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜ合わせる。

3 2をひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

4 予熱する。(庫内は回転網のみ)
［オーブン］170℃で、［スタート］を押す。

5 3の生地をラップとラップの間にはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばし、好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地は、まとめては、抜くことをくり返します。

6 薄くバターをぬった丸皿に5を並べる。予熱が終われば、丸皿を入れ、**18〜20分**に合わせ、［スタート］を押す。
※アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ½弱を混ぜ合わせたもの)で、さめたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

スポンジケーキ

手動 オーブン

付属品

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）　mL=cc

- ●スポンジケーキ生地
  - 薄力粉……90g
  - 卵……M3個
  - 砂糖……90g
  - バニラエッセンス……少々
  - バター……15g
  - 牛乳……大さじ1
- ●ホイップクリーム
  - 生クリーム……200mL
  - 砂糖……大さじ2
  - バニラエッセンス・ブランデー…各少々
- ●仕上げ用フルーツ
  (いちご・缶詰のフルーツなど好みで)……適量
- ●硫酸紙または
  オーブン用クッキングペーパー

1 丸型に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙を敷く。薄力粉はふるう。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、半量の砂糖を少しずつ加えてさらに**ツヤが出るまで泡立てる。**
※ボールや泡立器は、水分や油分の付いていないものを使います。水分や油分が付いていると泡立ちが悪くなります。

3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。**

4 2と3を合わせ、バニラエッセンスを加えて、泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 4に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**
※混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ラップをして丸皿にのせる。［レンジ］**200W**で**1〜2分**に合わせ、［スタート］を押して、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて5に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 予熱する。(庫内は回転網のみ)
オーブン 150℃で スタート を押す。

8 1の型に6を流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンと型を少し落として空気抜きをし、丸皿にのせる。予熱が終われば、丸皿を入れ、**約40分**に合わせ、スタート を押す。

※竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。
加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと **20〜30cm高さから1回落とし、**型から出してさます。

9 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て**、トロリとしたらバニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

10 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとルーツで表面を飾る。

ロールパン

材料（6個分）　mL=cc

Ⓐ
- 強力粉……150g
- 砂糖……大さじ1½
- 塩……小さじ⅓

- ●ドライイースト…小さじ⅔(2g)
  (予備発酵のいらないもの・
  (注)ドライイーストは古くなると、パンのふくらみが悪くなります)
- ●牛乳(室温のもの)…80mL
- ●溶き卵……M⅓個分
- ●バター……25g
- ●ドリュール
  - 溶き卵……大さじ1
  - 塩……少々

1 大きいボールにⒶを合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを加える。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、生地全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。生地がちぎれるようなときは、もう少しこね足す。

3 薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをして丸皿にのせる。オーブン **40℃(発酵)**で、**40〜50分**に合わせ、スタート を押して1次発酵をする。
※1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足ですので様子を見ながら5〜15分発酵時間を足してください。

4 生地を軽く握りこぶしで押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。スケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて、**15〜20分**おき、生地を休ませる。

5 丸くなっている生地を涙形(💧)にして、めん棒でのばし太い方から巻く。これを、薄くバターをぬった丸皿に**間隔をあけて**並べる。

6 5 に霧を吹く。オーブン **40℃(発酵)**で、**30〜40分**に合わせ、スタート を押して2次発酵をする。**途中表面が乾いてくれば、霧を吹く。**
※2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら5〜15分発酵時間を足してください。

7 予熱する。(庫内は回転網のみ)
オーブン 180℃で、スタート を押す。

8 6の表面にドリュールをぬる。予熱が終われば、丸皿を入れ、**17〜19分**に合わせ、スタート を押す。加熱後あら熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぐ。

ご自分で時間を合わせて、加熱するときに

下記の食品を加熱するときは、注意してください。

操作方法 (18,20 ページ)

- **(天ぷら・フライ)** 「いか」は、はじけてやけどのおそれあり。
- **(牛乳・酒)** 加熱しすぎると突然沸騰し、やけどのおそれあり。
- **(あんまん・まんじゅう)** 「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
- **(根菜類)** 「さつまいも」など水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
- **(パン・水分の少ないもの・少量のもの)** 加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。

□ はラップ(フタ)をします。

あたため

レンジ 500W (茶わん蒸しは レンジ 200W)

(mL=cc)

メニュー		分量	目安時間
煮物	常温·冷蔵	200g	約1分30秒
カレー・シチュー	常温·冷蔵	1人分(200g)	約1分30秒
	冷凍		約5分50秒
汁物(みそ汁)	常温·冷蔵	1杯(150mL)	約1分30秒
ごはん	常温·冷蔵	1杯(150g)	約1分10秒
	冷凍		約3分
焼そば·スパゲティ	常温·冷蔵	1皿(200g)	約1分40秒
ハンバーグ	常温·冷蔵	2個(180g)	約1分30秒
	冷凍		約4分30秒
天ぷら·フライ	常温·冷蔵	1人分(200g)	約2分20秒
シュウマイ	冷凍	12個(160g)	約4分50秒
ピラフ·焼きめし	常温·冷蔵	1人分(250g)	約2分30秒
	冷凍		約5分10秒
牛乳	冷蔵	1杯(200mL)	約1分40秒
酒	常温	1杯(180mL)	約1分20秒

メニュー		分量	目安時間
肉まん·あんまん	常温·冷蔵	1個(110g)	約50秒
	冷凍		約1分20秒
(コツ) 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2~3分蒸らす。			
まんじゅう	常温·冷蔵	1個(50~100g)	20~40秒
	冷凍		30~50秒
茶わん蒸し	常温·冷蔵	1個(230g)	約3分
(コツ) 具の種類によって、加熱時間が異なるので、**レンジ 200Wで様子を見ながら加熱する。**			
コンビニ弁当	常温·冷蔵	1個(500g)	約4分
(コツ) 具の種類によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。			
ミックスベジタブル	冷凍	100g	約3分30秒
里いも·かぼちゃ	冷凍	500g	約12分30秒
市販のお弁当用ハンバーグ	冷凍	2個(50g)	約1分10秒
焼きおにぎり	冷凍	2個(100g)	約2分

パン類

種類	分量	目安時間
食パン(常温・6枚切り)	1枚	トースターグリル 4分50秒~5分50秒
	2枚	トースターグリル 5分30秒~7分
ロールパン(あたため)	2個(1個30g)	トースターグリル 3~4分
ピザトースト	2枚	トースターグリル 10~12分

調理済みフライ類のあたため

種類	分量	目安時間
常温・冷蔵	100g	レンジ 500Wで約20秒加熱のあと トースターグリル 6~7分
冷凍	150g	レンジ 500Wで約1分50秒加熱のあと トースターグリル 7~8分

その他

レンジ 200W

乾燥したもの、水分の少ないもの（干もの、落花生など）、パセリ、青じそなどの乾燥

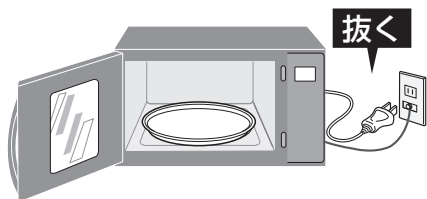
加熱をしすぎると焦げて煙が出ることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。

お手入れ

必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう

プラグを抜く

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイント

次のものは使わないでください。
(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因)

シンナー
ベンジン
アルコール

オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤

住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤

スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

本体(内側・外側)

固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

中性洗剤

庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。11 ページ

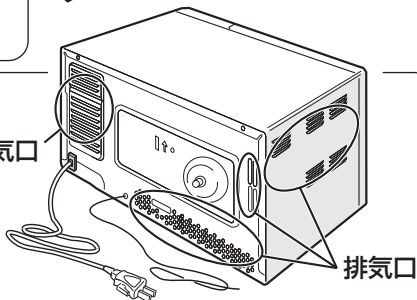
電波の出口カバー

ご注意　食品カスがついたまま使用しない
(発煙・発火の原因)

絶対に取りはずさない

ドアガラス

食器などを当てたりして傷を付けない

加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

操作部

スプレー式の洗剤を直接かけない

液が浸透し、故障の原因

庫内・ドアの内側

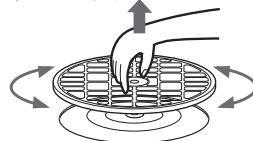
ご注意　食品カスや飛び汁などを穴やすきまなどに残さない
(発煙・発火の原因)

吸気口・排気口

ほこりを拭き取る

換気できずに、故障のおそれがあります。

底面・回転軸部分

回転網を軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜き、はずしてお手入れします。

勢いよく引き抜くと天面の上ヒーターに当たり、割れる場合があります。

付属品(丸皿・回転網)

傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。

- こまめにふきんで水拭きするか、台所用合成洗剤(中性)を使います。
- 丸皿の表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどをつけて、丸めたラップでこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと落としやすくなります。

故障かな？

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
音	加熱中や終了後に「ブーン」と鳴ったり、止まったりする。	●製品内部を冷やすために、ファンが回ります。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。	―
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ レンジ を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、とりけし を押すと解除されます。	2
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。	―
	オーブン・トースターグリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。	―
	レンジ加熱時、「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	―
動作	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると電源が入り「0」表示します。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)	11
	上ヒーターが赤熱しない。（オーブン・トースターグリル加熱のとき）	●断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。	―
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したものです。ふきんで拭き取ってください。	―
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	11 27
	火花が出る。(レンジ加熱のとき)	●金串、アルミホイル、金粉・銀粉の模様のある容器や金属容器を使っていませんか? ●食品カスなどが付着していませんか?	10 27
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。(定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	―
	丸皿(回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	●加熱スタート時のタイミングによって、左右どちらにも回転するモーターを使っているからです。	―
仕上がり	食品が加熱しすぎる。 1 サックリ解凍(全解凍) で。	●食器にのせていませんか? ●ラップに包んでいませんか？ ●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？	― ― 14
	飲み物が熱くなりすぎる。	● 3 牛乳・酒 で加熱されていますか？ ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) ●加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？	15 ― ―

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
仕上がり	食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、正しく操作しているのに「U01～03」を表示する。	●下記の「U01～03」を表示するときはの操作をおこなってください。	—
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●本書、料理編の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)	—
	オーブン・トースターグリル加熱で焦げ目が付かない	●コンセントは単独で使っていますか？ 延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。	—

こんな表示が出たら　エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。

表示		対処	
U01	丸皿がセットされていません	●丸皿を庫内にセットしてください。	●とりけし を押してやり直してください。それでも「U01～03」を表示するときは、下記「U01～03」を表示するときはの操作をおこなってください。
U02	食品の分量が多すぎます。	●分量を減らしてください。	
U03	食品の分量が少なすぎます。	●分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。	
U04	庫内が高温のため使用できません。	●U04 表示が消えると使用できます。	
C 番号 ⇄ 888 (交互に表示)		●製品が故障している場合があります。 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口に表示の内容 (C 番号)をご連絡ください。(31ページ)	
ただし C06 の場合は		●製品の排気口が壁などに近付きすぎていませんか？ 据え付け状態を確認してください。(7ページ)	

「U01～03」を表示するときは (重量センサーの調整をします)

庫内に回転網のみをセットし、ドアを閉めて、1～6のキーを順に押してください。

1 とりけし ……「0」を表示
2 レンジ ……「500 W」を表示
3 オーブン ……「500 W」を表示中
(キー操作音はしません)
4 レンジ ……「200 W」を表示
5 トースターグリル ……「- - -」を表示
6 あたため ……「- - -」が点滅

丸皿を入れて操作すると、エラー音が鳴り、「U01」を表示します。

回転網が1回転し、「0」表示が点灯すると、操作は完了です。

故障かな？

保証とアフターサービス(よくお読みください)

修理を依頼されるときは

出張修理

1 「故障かな?」(28～29ページ)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名：電子レンジ
- 形名：(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)
- 故障の状態 (具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　● 電話番号　● ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。
電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

便利メモ
お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　―

保証期間中

- 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

  ただし、マグネトロンのみ2年間です。

  保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

  ※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

長年ご使用の場合は商品の点検を！
こんな症状はありませんか？

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。 **http://www.sharp.co.jp/support/**

修理・お取り扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」および、万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜〜土曜：**9:00〜18:00**
●日曜・祝日：**9:00〜17:00**

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

ご利用料金

※サービスエリア：日本国内地域。ただし、沖縄県全域(離島を含む)および鹿児島県奄美市・大島郡を除く。

■運送費

保証期間内	無料
保証期間外	1,000円＋梱包資材費＋代引き手数料

※梱包料を含む往復料金(税別)

■修理料金

保証期間内	無料(保証書記載の「保証規定」に準じます)
保証期間外	有料(修理内容により異なります)

※保証期間内でも有料になる場合があります。詳しくは保証書をご確認ください。

お申し込み

【お客様相談センター】(0120 - 078 - 178) にお電話でお申し込みください。

お引き取り

当社指定の運送業者がお引き取りに伺います。

■お引き取りの時間は、下記時間帯よりお選びいただくことができます。

午前中	12:00〜14:00	14:00〜16:00	16:00〜18:00	18:00〜21:00

■お引き取り日は、ご依頼日の翌日以降となります。
■18:00〜21:00の時間帯は、土、日、祝日を除きます。
■交通事情などの理由によりご指定の時間にお伺いできない場合がございます。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。
※修理品は当社指定の運送業者が梱包箱を持参してお伺いし、梱包させていただきます。

修理・お届け

修理完了後、シャープエンジニアリング(株)よりご連絡いたします。

■ご連絡時にサービス料金(修理料金＋利用料)と発送日をご連絡いたします。
■当社指定の運送業者が修理完了品を、お届けに伺います。
■サービス料金(修理料＋利用料)を指定運送業者に、現金でお支払いください。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。（2010.07）

仕様

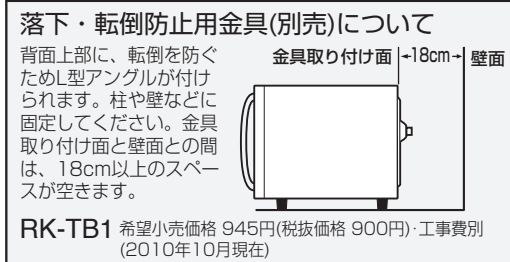
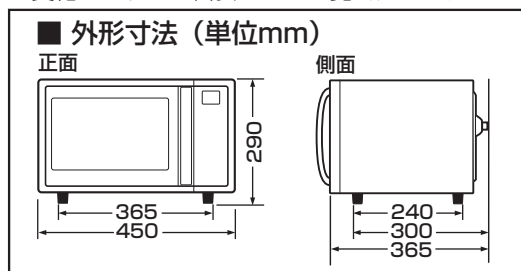
項目		仕様		
定格電圧		交流 100V		
定格周波数		50Hz／60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	970W(50Hz)／1,300W(60Hz)※1		
	定格高周波出力	500W※2・200W相当		
	発振周波数	2,450MHz		
トースターグリル	定格消費電力	1,180W		
オーブン	定格消費電力	1,180W		
	温度調節範囲	発酵(40℃)110～200℃※3		
外形寸法		幅450mm×奥行365mm×高さ290mm		
加熱室有効寸法		幅285mm×奥行295mm×高さ150mm		
ターンテーブル直径		丸皿260mm／回転網225mm		
質量		約12kg		
電源コードの長さ		約1.4m		
区分名		B		
電子レンジ機能の年間消費電力量		62.2kWh／年	年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		10.0kWh／年	年間消費電力量	72.2kWh／年

- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。

■ 外形寸法（単位mm）

落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

RK-TB1 希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別
(2010年10月現在)

※1 60Hz(1,300W)時は断続運転となるため、消費電力量は、50Hz(970W)時と同じです。(調理時間も同じです)

※2 定格高周波出力500Wは、短時間高出力機能[約30分間(15分×2回)]であり、定格連続高周波出力は、350Wです。350Wへは、自動的に切り替わります。

※3 オーブンレンジの200℃での運転時間は、約10分間です。その後は、自動的に170℃に切り替わります。

- 設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより**9cm以上**)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。 ▶▶▶

シャープ　お問い合わせ

http://www.sharp.co.jp/support/

使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178

携帯・PHS OK　携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜～土曜: **9:00～18:00**
●日曜・祝日: **9:00～17:00**

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

電話でのお申し込みにあたっては、31ページの「ご利用料金」「お引き取り時間」「修理・お届け」を併せてご確認のうえ、ご依頼ください。

お申し込み

【お客様相談センター】

(0120 - 078 - 178) にお電話でお申し込みください。

シャープ株式会社
本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
S15Cシリーズ
TCADCB054WRRZ　10K－ⓉⒽ ①